

# Vire- etäryhmävalmennus pilotin loppuarviointi

Aikuiset yli 18- vuotiaat  
Pilottiaika 1.10.-10.12.2024



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



**lapha.fi**

Lapin hyvinvointialue  
Lappi buresveadjinguovlu  
Láapi pyereestvaljeemkuávlu  
Lappi pue'rrrvääjjamvu'vdd



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

# Pilotti – yli 18v. aikuiset



- Pilottiaika 1.10.–10.12.2024 (Hakuaika 2.–22.9.2024)
- Tavoiteltu muutos: ihmisen koettu toimintakyky kohenee ja arjen hallinta paranee, vertaistuki mahdollistuu ja ihminen voimaantuu
- Valmennus toteutetaan työparina
- 6 x 2 h tapaamiset tiistaisin 2 vkon välein (klo 17.30–19.30 Teams)
- Loppuarviointi 17.12.2024
- Pilottiin haki seitsemän (7) hakijaa, joista yksi ei lähtenyt omasta päätöksestä mukaan ennakkohaastattelussa käydyn keskustelun jälkeen. Hän ohjautui yliopiston valmennukseen.
- Pilotti lähti siis käyntiin kuudella (6) valmennettavalla

Mittari	Tavoite	Mihin tieto kirjataan?	Seuranta
Valmennettavien kokemus omasta toimintakyvystä kohenee	Valmennettavien toimintakyky kohenee	Kyselyt valmennettaville toimintakyvystä: hakulomake alussa ja loppuarviointi	1.10.2024 ja 17.12.2024
Valmennettavien kokemus omasta arjenhallinnasta kohenee	Valmennettavien arjenhallinta kohenee	Kyselyt valmennettaville arjenhallinnasta: hakulomake alussa ja loppuarviointi	1.10.2024 ja 17.12.2024
Valmennettavien kokemus vertaistuen saamisesta kohenee	Valmennettavat saavat vertaistukea ja voimaantuvat	Kyselyt valmennettaville vertaistuesta: hakulomake alussa ja loppuarviointi	1.10.2024 ja 17.12.2024
Valmennuksen prosessi kokonaisuutena on valmennettavan näkökulmasta toimiva	Palvelu vastaa tarpeeseen	Asiakaspalautekysely valmennettaville	17.12.2024
		Valmennuskertojen jälkeen asiakaspalaute sisällöstä	
		Asiakaspalautekysely ohjautumisesta valmennukseen	4.11.2024
Valmennuksen prosessi kokonaisuutena on valmentajien näkökulmasta toimiva	Palvelu on kokonainen ja selkeä prosessi	Ammattilaispalautekysely valmentajille jokaisen valmennuskerran jälkeen	4.11.2024 ja 17.12.2024
		Ammattilaispalautekysely valmentajille ja ohjaustahoille	4.11.2024 ja 17.12.2024
Valmennuksen prosessi kokonaisuutena on ohjaustahojen näkökulmasta toimiva	Palvelu on kokonainen ja selkeä prosessi	Ammattilaispalautekysely ohjaustahoille valmennukseen ohjaamisesta	4.11.2024





# Valmennettavien loppupalaute



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



**lapha.fi**

Lapin hyvinvointialue  
Lappi buresveadjinguovlu  
Laapi pyereestvaljeemkuávlu  
Lappi pue'rrrvääjjamvu'vdd



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

# Suosittelu etäryhmävalmennuksesta



- Loppupalautteeseen vastasi viisi (5) eli kaikki ryhmäläiset, jotka olivat mukana loppuun saakka.
- Ryhmäläisiltä kysyttiin alkuun, miten todennäköisesti he suosittelisivat Vire- etäryhmävalmennusta läheiselle asteikolla 1-5 (1= erittäin epätodennäköisesti – 5= erittäin todennäköisesti)
  - 2 vastaajaa suosittelisi erittäin todennäköisesti (5), 1 hyvin todennäköisesti (4) ja 1 todennäköisesti (3)

# Kokemukseen vaikuttaneet tekijät



- *“Ryhmän henki oli hyvä ja turvallinen. Tärkeitä ja hyviä asioita käytiin läpi”*
- *“Turvallinen ja lämmin ilmapiiri, luottamuksellinen, motivoiva ja muiden vertaistuki tuntuivat lohduttavilta ja loivat uskoa omaan tulevaisuuteen.”*
- *“Oikeestaan sillai ei kauheasti ollu uutta itselle mutta vinkkejä ja muiden ajatuksia asioista oli kiva kuulla”*
- *“Mielenkiintoiset aihepiirit joista tuli lisää apukeinoja arkeen. Myös valmennuksen ilmapiiri oli lämminhenkinen ja selkeä.”*
- *“Odotin näkeväni enemmän muiden ryhmäläisten kasvoja, kun minulle jäi käsitys, että valmennukseen osallistuminen vaati videoyhteysmahdollisuutta.”*

# Valmennettavien koettu toimintakyvyn muutos



Valmennettavat vastasivat hakulomakkeella ihan alkuvaiheessa toimintakykyään koskeviin väittämiin sekä valmennuksen viimeisellä kerralla näihin samoihin väittämiin. Kysymykset pohjautuvat Spiral-toimintakyvyn kartoituskyselyyn



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



**lapha.fi**

Lapin hyvinvointialue  
Lapin buresveadjinguovlu  
Laapi pyereestvaljeemkuávlu  
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

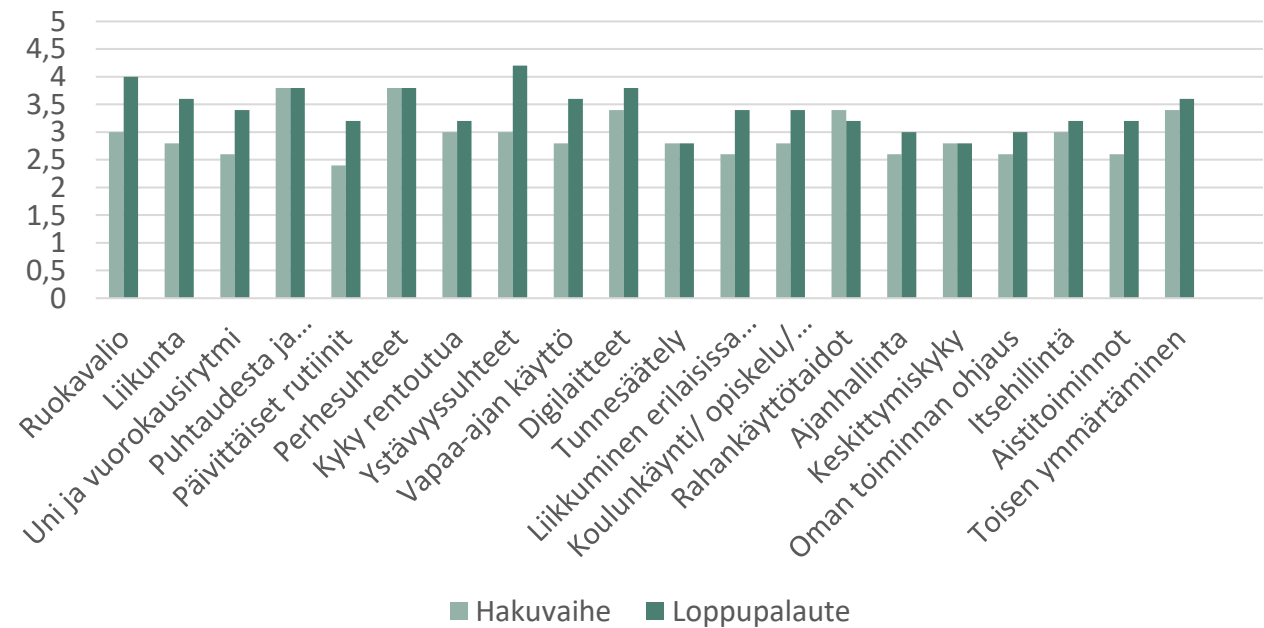
# Koettu toimintakyvyn muutos

Valmennettavat vastasivat näihin aihekokonaisuuksiin asteikolla "1=minulla on runsaasti vaikeuksia – 5= minulla ei ole lainkaan vaikeuksia.

- Kaikissa kokonaisuuksissa pl.rahankäyttötaidot on valmennettavien koettu toimintakyky kohentunut.
- Eniten koettu toimintakyky on kohentunut ystävyys-suhteissa ja ruokavaliossa.
- Koettu toimintakyvyn muutos on pysynyt samana puhtaudesta ja ulkonäöstä huolehtimisessa, perhesuhteissa, tunnesäätelyssä sekä keskittymiskyvyssä.



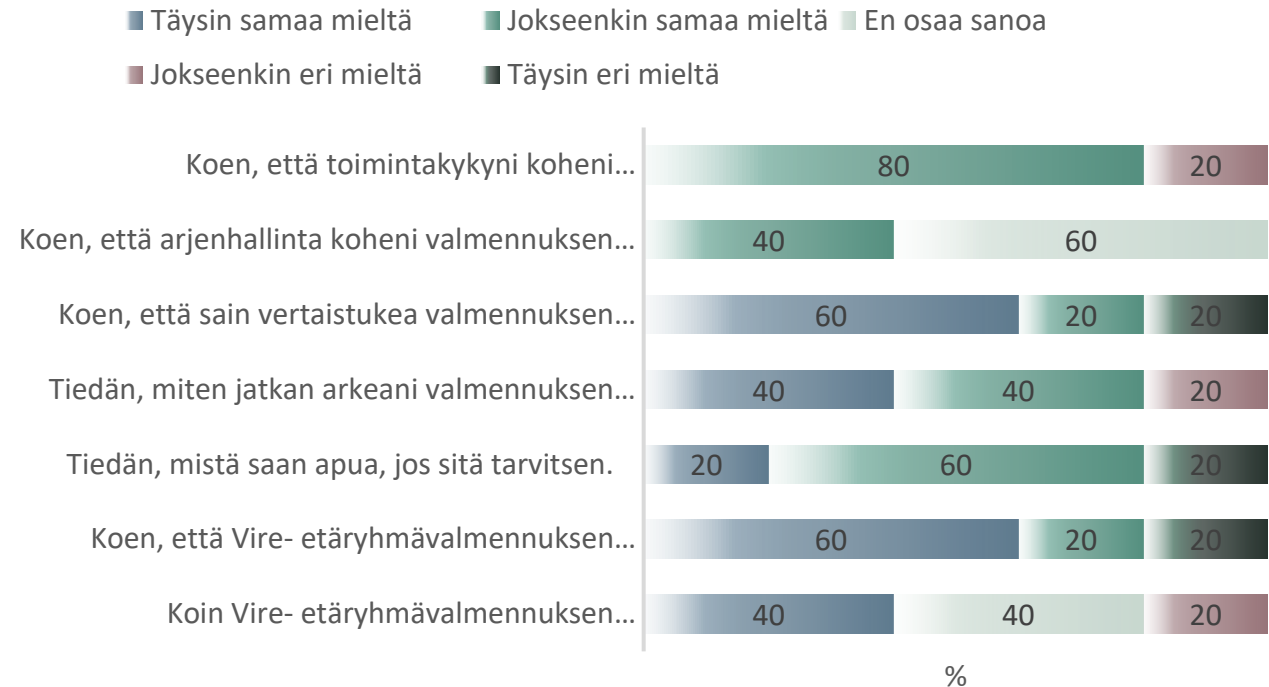
Koettu toimintakyky





# Yleisiä kysymyksiä toimintakyvystä ja valmennuksesta

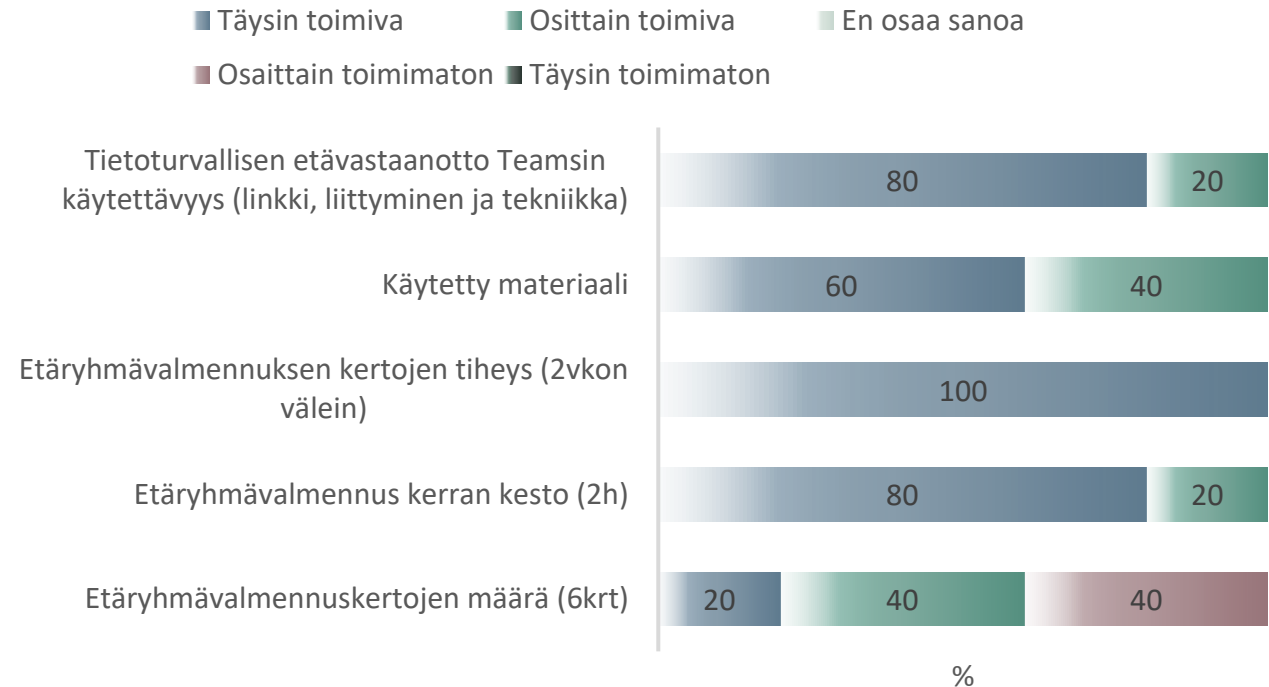
- 80 % ryhmäläisistä oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän toimintakykynsä koheni valmennuksen ansiosta.
- 40 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän arjenhallintansa koheni valmennuksen ansiosta ja 60 % ei osannut tarkentaa tätä.
- 80 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että he saivat vertaistukea valmennuksen aikana.
- 40 % oli täysin mieltä siitä, että he tiesivät, miten jatkaa arkea valmennuksen jälkeen. Saman verran oli jokseenkin samaa mieltä tästä asiasta.
- 20 % oli täysin samaa mieltä siitä, että he tietävät, mistä he saavat apua, mikäli tarve ilmenee ja 60 % oli tästä jokseenkin samaa mieltä.
- 80 % koki täysin tai jokseenkin etäryhmävalmennuksen toimivana konseptina.
- 40 % oli täysin samaa mieltä siitä, että etäryhmävalmennus kokonaisuudessa oli hyödyllinen. 40 % ei osannut sanoa mielipidettään.



# Etäryhmävalmennuksen käytänteet



- 80 % vastaajista oli täysin samaa mieltä tietoturvallisten etävastaanotto Teamsin käytettävyydestä ja toimivuudesta.
- 60 % oli täysin samaa mieltä käytetyn materiaalin toimivuudesta. 40 % oli tästä jokseenkin samaa mieltä.
- Kaikki vastaajat pitivät etäryhmävalmennuskertojen tiheyttä toimivana.
- 80 % vastaajista oli täysin samaa mieltä etäryhmävalmennuskertojen keston toimivuudesta
- 60 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että etäryhmävalmennuskertojen määrä oli toimiva. 40 % mielestä määrä oli osittain toimimaton.



# Vapaa palaute etäryhmävalmennuksesta



- *"Valmennus on lähtökohtaisesti ollut hyvä ja tarpeellinen. En koe että tapaamisten aikaa pitäisi lyhentää tai pidentää. Ja 2viikon välein on sopiva väli. Omalla kohdalla kun ei ole diagnoosia tai aiempia ammattilaisen kanssa käytyjä tapaamisia. Omien haasteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on haastavaa. Koe että yksilötapaamiset ennen ryhmävalmennusta olisi ollut paikallaan. Muutamakin olisi ollut riittävä. Tämä korostuu kun vertaistukiryhmässä on eri vaiheessa ja tasolla olevia henkilöitä esim. Diagnoosin saaneita ja yksilövalmennuksia käyneitä. Suurin hyöty mitä tapaamisilta koin oli juuri vertaistuki."*
- *"Valmennuskertojen määrä voisi olla vieläkin enemmän, mutta kuuteen kertaan mahtui myös hyvin asiaa."*
- *"Voisi olla enemmänkin kertoja per ryhmä."*
- *"Valmennus oli todella hyvä ja antoi eväitä jatsoon. Olisin toivonut että kertoja olisi enemmän koska tuntuu että tässä olisi ollut vielä paljon syvennettävää."*



# Valmentajien loppupalaute



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



**lapha.fi**

Lapin hyvinvointialue  
Lappi buresveadjinguovlu  
Laapi pyereestvaljeemkuávlu  
Lappi pue'rrrvääjjamvu'vdd



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

# Suosittelu etäryhmävalmennuksesta



- Valmentajilta kysyttiin alkuun, miten todennäköisesti he suosittelisivat Vire- etäryhmävalmennukseen valmentajaksi mukaan lähtemistä kollegalle asteikolla 1-5 (1= erittäin epätodennäköisesti – 5= erittäin todennäköisesti)  
→ molemmat olivat sitä mieltä, että erittäin todennäköisesti (5) suosittelisivat

# Kokemukseen vaikuttaneet tekijät



- **“Hyvä valmiikko valmennusrunko**, johon sai lisätä omia ja ryhmän kokoonpanoon sopivia harjoitteita ja vinkkejä. **Ryhmän heterogeenisuus** teki ryhmäytymisen yllättävän helpoksi. Etävalmennus on vaivattomampaa kuin live-valmennus, vaikkakin piti itse opetella uusia tapoja toimia. **Hyvä työpari on tärkeä voimavara!**”
- **“Ehdottomasti ryhmävalmennuksille on tarvetta.** Perusdiat oli hyvä pohja lähteä vetämään ryhmiä. Pian huomattiin, että dioja oli muokattava ryhmän ja osallistujien mukaan...”
- **“Etäryhmien positiiviset puolet;** helpompi rohkaistua osallistumaan, matalan kynnyksen apu, saavat vertaistukea oleskelemalla kotona, ei tule lähtemisen vaikeutta, kun voi osallistua kotoa. Ryhmän oppi hyvin tuntemaan kuudella kerralla, mutta mielellään olisi voinut vielä jakaa.
- **“Tykkäsin todella paljon olla tässä mukana. Kiitos mahdollisuudesta.”**



# Valmennukseen käytetty työaika



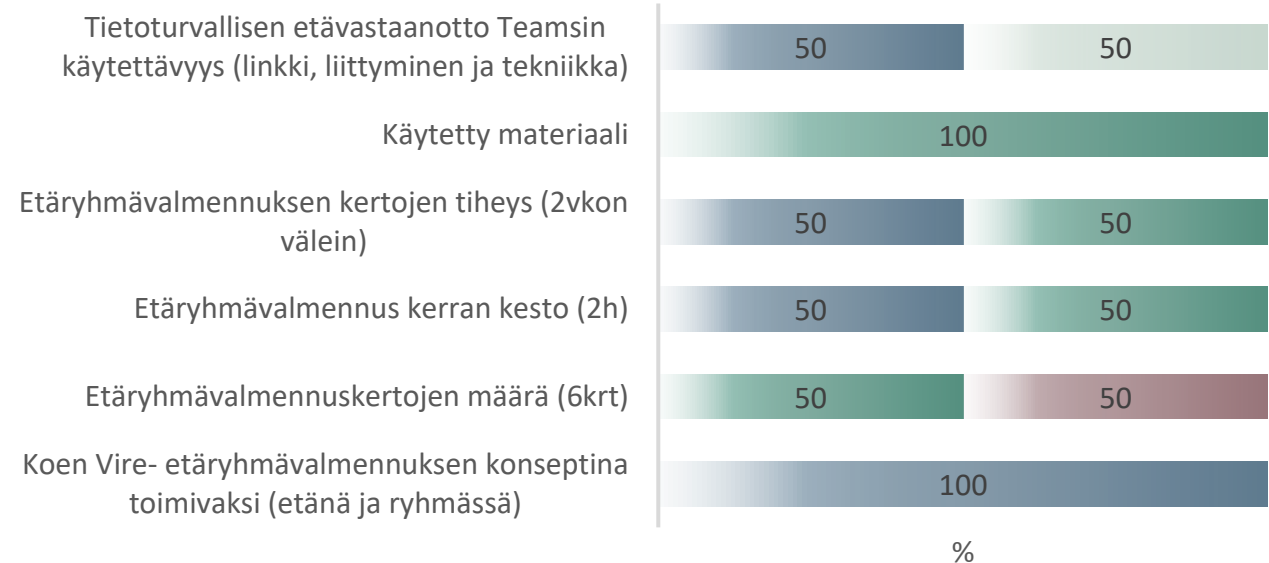
- Itse valmennuksen pitäminen vie valmentajalta 12h työaika.
- Loppupalautteessa kysyttiin paljonko tämän lisäksi valmentajat arvioivat käyttäneensä aikaa ja molemmat valmentajat vastasivat, että **yli 7h**.
- Tämän jälkeen pyydettiin kyselyssä erittelemään tarkemmin, mihin tämä aika käytettiin.
- *”Joka kerta ennen valmennusta tavattiin työparin kanssa ja sovittiin teemojen käsittelytapa ja työnjako. Lisäksi muokattiin dioja aina ryhmän tarpeisiin sopivammiksi.”*
- *”Etätapaamisten uusi kutsutapa vei aikaa ja vaatii keskittymistä, ettei kutsu väriä ihmisiä. Valmennuksen jälkeen palautekeskustelut jne.”*
- *”Sovittuihin suunnittelupalavereihin. Toisen valmentajan kanssa käytetty suunnittelu ja työnjako tapaamiset. Lisäksi arvioinnit jokaisen kerran jälkeen. Materiaalien etsiminen uusia dioja varten.”*

# Etäryhmävalmennuksen käytänteet



- Toinen valmentajista koki tietoturvallisen etävastaanotto Teamsin käytettävyyden toimivaksi ja toinen ei osannut tähän sanoa kantaansa.
- Molemmat valmentajat olivat sitä mieltä, että käytetty materiaali oli osittain toimiva.
- Etäryhmävalmennuskertojen tiheys ja kesto olivat täysin tai jokseenkin toimiva molempien mielestä.
- Toisen valmentajan mielestä etäryhmävalmennuskertojen määrä oli osittain toimiva ja toisen mielestä osittain toimimaton.
- Molemmat valmentajat kokivat Vire-etäryhmävalmennuksen konseptina täysin toimivaksi.

■ Täysin toimiva   ■ Osittain toimiva   ■ En osaa sanoa  
■ Osittain toimimaton   ■ Täysin toimimaton





# Tarkennuksia edelliseen kysymykseen



- "Työpäivä venyi yli liukuvan työajan iltaan ja ajankohtaa tuleekin tarkistaa. Tauon kanssa 2 h ok, mutta voisi olla, myös 90 min? Tosilla kerroilla materiaalia oli liikaa ja toisilla liian vähän. Mutta helposti pystyi muokkaamaan. Käytännön vinkkejä ja osallistamista tulee olla aina mahdollisimman paljon, ettei mene luennoimiseksi. Toisaalta sekään ei juuri häirinnyt."*
- "Itse en ollut alkuhaastatteluissa mukana. Hyvä, että käytettyä materiaalia sai muokata ryhmän mukaiseksi ja tuoda lisää käytännön apuvälineitä sitä kautta ryhmäläisille. Ehdottomasti valmennuspakettiin tulisi kuulua esim. tulostettava materiaalipaketti/opas vinkkeineen spostiin, kun valmennus on ohi. Aika klo 17.30 -19.30 on ehkä hieman liian myöhään. Pelkkä toimintakyky kerta oli hieman tylsä ja teoreettinen, siihen voisi lisätä vähän jotain mikä saa ryhmäläiset kiinnostumaan, varsinkin kun se on ensimmäinen valmennuskerta. Etteivät jää pelkäämään, että tämmöistä teoriaako tämä nyt sitten on. Työskentely valmentajana ryhmille on spontaania heittäytymistä ja mennään tilanteiden, ryhmädynamiikan ja yksilöiden mukaan."*



# Vapaa palaute ja kehittämisen kohdat valmennuksessa



- *"Edellä jo mainitsinkin kehittämisen ideoita. Upea kokemus valmentajalle. Ja oli luxusta, kun oli niin valmiit materiaalit! Melkoisen valmis palvelutuote jatkoon! Ei kannata kauan viivytellä seuraavan ryhmän vetoa. Onko 6 kertaa liian vähän, siitä kuulisin mielellään valmennettavien mielipiteen."*
- *"Taisin laittaa ehdotuksia jo edelliseen kohtaan :D Toivoisin visuaalisuutta ja enemmän työkaluja erityisesti lapsi/nuorisoryhmille. Hyvä diapohja myös perheille. Sosiaalisia vuorovaikutustaitoja esim. anteeksipyyttäminen, vuoron odottaminen, empatian harjoitteet jne, niitä voisi ottaa nuorisolle enemmän diojen kautta esille ja tehdä harjoitteita etäryhmissä. Näitä voi kehittää vaikka miten, tykkäsin suuresti. Kiitos mahdollisuudesta ja luottamuksesta."*

# Yhteenvetona valmennettavilta



- AikuistenVire- etäryhmävalmennuksen tavoitteet:
  - Kohensi valmennettavien kokemusta omasta toimintakyvystä
  - Kohensi jonkin verran valmennettavien kokemusta omasta arjenhallinnasta
  - Kohensi valmennettavien kokemusta vertaistuesta
  - Koettiin toimivaksi konseptiksi
- AikuistenVire- etäryhmävalmennuksen käytänteet:
  - Tietoturvaliselle etävastaanotolle liittyminen oli toimivaa
  - Käytetty materiaali oli toimivaa
  - Valmennuskertojen tiheys (2vkon välein) oli toimivaa
  - Valmennuskertojen kesto (2h ) oli toimivaa
  - Valmennuskertojen määrä (6krt) koettiin vähäiseksi, mutta myös toimivaksi

# Jatkokehittämissideoita



- Yksilötapaaminen valmennettavien kanssa ennen valmennuksen alkua → mahdollisimman homogeeninen ryhmä
- Aloitus aiemmin, esim. klo 17 (valmentajan työaika)
- Kesto 90min tai 2h tauolla
- Alkusääntöihin voisi lisätä, että pidä kameraa päällä puheenvuorojesi yhteydessä
- Valmennuskertojen määrä 6krt → 10krt
- Jaettava materiaali valmennettaville valmennuskertojen päätteeksi
- Jatkopoluttuminen valmennuksen jälkeen vaatii tarkastelua: mihin voi hakeutua valmennuksen jälkeen sekä mistä saa apua, jos tarve tulee
- Muuta, mitä?